

April 2017 • Sonderedition
13 Jahre Plattform
www.orphideal-image.com



Extrastory mit
Günther Pfeifer
Dein persönlicher Trainer
Experte des Monats

Podium der Starke Marken

ORPH **IDEAL**®
IMAGE

Gesunder Selbstschutz

Herr Pfeifer, Sie verbinden auf eine stimmige und ungewöhnliche Weise die Bereiche Selbstverteidigung, De-eskalation und Gesundheit miteinander. Ein sehr einzigartiges Konzept!

Das stimmt, Frau Briegel. Ich berufe mich da auf die allgemein bekannte Aussage: Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen. Die Förderung der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele im Einklang mit uns selbst und unserem Umfeld, das ist meine Mission. Die Tatsache, dass ich tiefgreifende Erfahrung im Bereich Security und Selbstverteidigung mitbringe, ergänzt mein Portfolio perfekt. Alle 3 Bereiche stehen in Balance und helfen damit bei der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

Was bieten Sie Privatpersonen an und was umfasst das Unternehmensangebot?

Von der Privatperson bis hin zu Firmenseminaren kann mein Angebot für jede Zielgruppe angepasst werden und auf die individuellen Anforderungen zugeschnitten werden. Mein Leistungsspektrum umfasst 3 Kerngebiete:

- 1) Functional Training
- 2) Selbstverteidigung
- 3) Innere Balance

Alle meine Kurse werden als Personal Trainer oder in Seminarform vermittelt. Meine festen Kurse finden sich auf meiner Homepage. Mein Seminarangebot ist natürlich auch für Vereine, Unternehmen oder sonstige Organisationen interessant. In dem Fall werde ich als

Seminarleiter für regelmäßige Trainingseinheiten oder für Seminartage gebucht.

Welche Kenntnisse vermitteln oder trainieren Sie in den jeweiligen Bereichen? Diese runden Gewichte gehören zum Functional Training?

Ganz genau. Man nennt diese Sportgeräte Kettlebells. Im Bereich Functional Training biete ich Kurse rund um diese Kettlebells an und Training mit dem eigenen Körpergewicht. Das stärkt beispielsweise die Rücken- bzw. Lendenmuskulatur. Meine Kenntnisse habe ich aus dem langjährigen Training bei Dr. Till Sukopp und diversen Seminaren und Instruktor Ausbildungen.

Der zweite Bereich, die Selbstverteidigung, basiert auf verschiedenen effektiven Techniken für Privatpersonen, aber auch den professionellen Bedarf.

Das Wirken nach Außen hat viel mit dem Wirken im Inneren, der inneren Balance, einer Person zu tun, haben Sie in einem Interview gesagt. Womit kann man diese Balance beeinflussen?

Das stimmt. Die richtige innere Haltung ist auch sehr relevant im Bereich De-eskalation. Grundsätzlich macht uns innere Balance in jeder Hinsicht stark, sowohl privat, als auch in der Arbeit. Im Bereich „Innere Balance“ arbeite ich mit Qi Gong nach Secret Elements. Dabei spielen Kräftigungs-, Flexibilitäts- und Energie-Übungen eine große Rolle.

Verlässlich und ausgeglichen:
Der gefragte Deeskalationsexperte und Personal Trainer Günther Pfeifer gibt sein Wissen über Körper- und Selbstbeherrschung weiter.

Der leidenschaftliche Motivator überträgt seine Sportpassion auf Privat- und Unternehmenskunden. Zielorientiert verhilft er seiner Klientel zu mehr Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein.

www.guenther-pfeifer.de

„Ich biete ein Rundum-Programm zur Gesunderhaltung von Körper, Geist, Seele und für selbstbewusstes Auftreten, um Gefahrensituationen bereits vor Eintreten aus dem Weg zu gehen oder sie abzumildern.“

Sie haben vorhin betont, dass Sicherheit im Kopf beginnt. Wie ist das gemeint?

Sicherheit beginnt auf jeden Fall im Kopf! An erster Stelle steht die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele, sowie selbstbewusstes Auftreten um Gefahrensituationen bereits vor Eintreten aus dem Weg zu gehen oder abzumildern. Ich meine also damit, dass ein selbstbewusstes, besonnenes Verhalten sicherer ist als eine Opferhaltung oder falsches Heldentum.

Ich habe über Ihren Werdegang gelesen. Sie sprechen hier aus Praxiserfahrung?

Allerdings, Frau Briegel, ich weiß, wovon ich da spreche. Meine langjährigen Realerfahrungen durch meinen beruflichen Werdegang im Sicherheitsdienst, in den Bereichen Selbstverteidigungstraining und –techniken fließen in meine Trainings ein.

Aktuell haben viele Menschen ein erhöhtes Sicherheitsbedürfnis. Sind besonders Frauen an Selbstverteidigungstraining interessiert?

Es ist grundsätzlich mehr Interesse vorhanden, sich intensiv mit Körperbeherrschung und körperlicher Fitness auseinanderzusetzen. Natürlich nutzen auch Frauen meine Trainingsprogramme. So habe ich z.B. einen Selbstverteidigungskurs bei der Sporthochschule Köln unterrichtet. Dies hatte die Folge, dass die Frauen ihr Selbstwertgefühl neu definieren und gleichzeitig auch ihr Wohlbefinden steigern konnten. Eigensicherung bedeutet professionelles Handeln in unvorhergesehenen Situationen. Darüber hinaus biete ich aber auch Sicherheitsausbildung für den professionellen Bedarf. Sie dürfen nicht vergessen: Das Risiko von Mitarbeitern von Ordnungsbehörden, wie Polizei, Justiz, Zoll, Bundespolizei und Mitarbeitern von Sicherheitsunternehmen, mit Tötungsabsicht bzw. -Vorsatz angegriffen zu werden, ist erheblich größer als das eines Normalbürgers.

In dieser Ausbildung werden verschiedenste Zugriffs – und Verteidigungstechniken gelehrt und angewandt. Sie werden in hohem Maße der Verhältnismäßigkeit des Angreifers und Verteidigers gerecht, sind sehr flexibel einsetzbar in den verschiedensten Stresssituationen wie zum Beispiel bei Drogendelikten und Alkoholmissbrauch sowie Vandalismus. Diese effektiven Techniken sind schnell erlernbar und umsetzbar. Sie helfen insbesondere dabei sich nicht selbst unnötig sowie andere Personen zu gefährden. Mein Alltag ist sehr bunt. Mal trainiere ich Teams in De-eskalationskursen, dann steht wieder Selbstverteidigungs-Training für Frauen an, ein anderes Mal geht es um die Regeneration des Bewegungsapparates. Andererseits bin ich oft in Unternehmen und Weiterbildungsträgern unterwegs, um Teams bezüglich innerer Balance zu trainieren. Mit Instituten aller Art arbeite ich auch zusammen.

Können Sie uns ein Beispiel nennen?

Ich war erst kürzlich in ein Forschungsprojekt der Deutschen Sporthochschule Köln involviert. Es ging um die Effektivität eines ganzheitlich orientierten Trainingskonzeptes aus dem Kyusho Jitsu bei Patientinnen nach der Diagnose Brustkrebs. Hier leitete ich beispielsweise die Bewegungsprogramme. Auch für Medien stehe ich zur Verfügung, wenn es um die professionelle Darstellung oder den Einsatz meiner Bereiche in TV oder Dokumentationen geht. Da spiele ich als Coach mit meinem Know-how eine wichtige Rolle für die realistische Umsetzung von Gewalt-Szenarien oder Sicherheitseinsätzen.

Functional Training

- Kurse rund um Kettlebells
- Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Rope Training
- Medizinballtraining
- Personal Training
- Gruppen Training
- Sandbag
- Outdoortraining
- Walking

Selbstverteidigung

mit effektiven Techniken, wie

- Kyusho Jitsu – Manipulation von Vitalpunkten und Einwirkung auf Schwachpunkte des menschlichen Körpers.
- Jiu-Jitsu – Alte, japanische Kriegskunst nach dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“
- Chinesisches Tempelboxen – basierend auf chinesischem Fuß- und Faustkampf

Kurse und Seminare zu folgenden Themenschwerpunkten:

- Selbstverteidigungstechniken für Mann und Frau ohne große Vorkenntnisse
- Zugriffs- und Selbstverteidigungstechniken für Sicherheitsmitarbeiter
- Szenarien Training
- Kyusho Seminare
- Jiu Jitsu Seminare

Innere Balance

Qi Gong nach Secret Elements
Kräftigungs-, Flexibilitäts- und Energie-Übungen

In allen drei Bereichen:

Kooperation mit Gesundheitsinstituten, Verbänden, wissenschaftlichen Einrichtungen und Medien.
Charity Veranstaltung zu Gunsten krebskranker Kinder, wie Confidatio

Günther Pfeifer

Infotel.: 0175 – 6000 328
info@guenther-pfeifer.de
www.guenther-pfeifer.de



Langjährige Erfahrung im Bereich Selbstverteidigungs-training und –techniken.

Graduierung:

- Defensive Tactics Instructor (Force OptionsUSA)
- Advanced Pressure Point Control System Instructor (Force OptionsUSA)
- PR 24 / Tonfa Instructor (Force OptionsUSA)
- Kubotan Instructor (Force OptionsUSA)
- Certifying Instructor Kyusho Jitsu Level 2
- KTCP –Instructor (KyushoTactical Control Program)
- 6. Dan Jiu-Jitsu
- 3. Kampf Dan im Shaolin Tempelboxen
- 2. Dan Kyusho Jutsu (Okuden Circle)



„Das Siegen durch Nachgeben muss gelernt sein“

